

Îndrumări duhovnicești

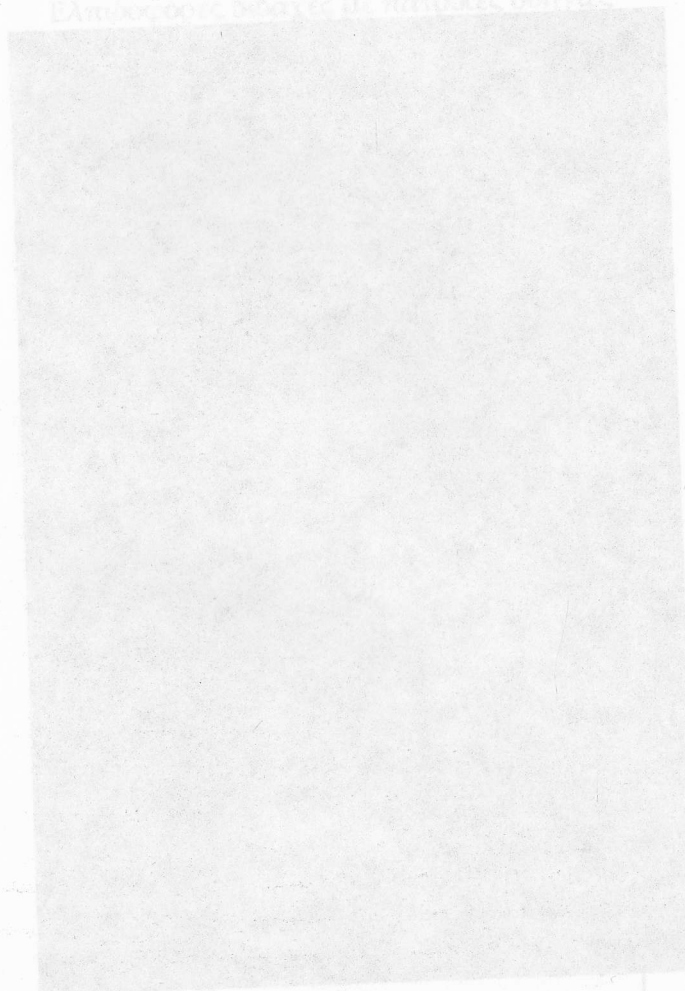
Traducere din limba greacă:

pr. Ioan Ardelean

EDITURA EGUMENIȚA

2019

Sfaturi duhovnicești și părintești adunate mai ales din scrisorile Starețului Efreim Filotheitul	7
Despre rugăciunea: <i>Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!</i>	17
Despre pomenirea sau amintirea morții	39
Învățăături practice și pline de bucurie	51
Câteva învățăături spre desăvârșirea noastră în Hristos	63
Sfaturi părintești diverse și despre suferințe sau necazuri	73
Despre iubire	89
Despre Taina Pocăinței și a Spovedaniei	97
Pocăința = mântuirea sufletului	105
Scrisori întăritoare pline de sfaturi ale Starețului Efreim către fiii lui duhovnicești	109
<i>Judecătorule al celor vii și al celor morți</i>	115



Sfaturi duhovnicești și părintești adunate mai ales din scrisorile Starețului Efrem Filotheitul

Numai lucrările lui Dumnezeu sau cele săvârșite spre slava Lui pot să ne aducă viața veșnică. Toate lucrurile lumii sunt trecătoare, iar cel care iubește lumea fuge departe de Dumnezeu. De asemenea, unde sunt respectate poruncile dumnezeiești, lucrările răului se îndepărtează.

Fecioria este egală cu viața îngerească. Pentru a o păstra trebuie să ziceți continuu rugăciunea inimii și să aveți grijă să fugiți de pricina păcatului. Atenție la ceea ce văd ochii voștri.

Satana este foarte viclean și urăște fără margini monahismul, de aceea el trimite legiuni de slujitori de-ai lui pentru batjocorirea monahismului.

Cel care este legat de Dumnezeu devine și el o mică făptură care este atotputernică.

Adevărata fericire nu rezidă în realizările pământești, care sunt toate trecătoare și pot fi pierdute, ci constă în virtutea care vine de la Dumnezeu și ne învață să trăim după voia Lui.

Respect pentru oameni și cărți •

Faptul că sunteți încercați de ispite este de la Dumnezeu, pentru că El vă pregătește, vă antrenează, lucrează în mod pedagogic cu voi, vă trece prin foc, pentru a vă curăți de tot păcatul, așa cum doctrii și asistenții medicali săvârșesc lucrarea care este necesară pentru vindecarea bolnavului. De vreme ce ați fost chemați să deveniți ostași ai lui Iisus Hristos și să luptați cu vrăjmașul Lui, care este satana, Domnul și Mântuitorul nostru vă încearcă, pentru ca voi să puteți confirma iubirea voastră față de El.

Ochii noștri să privească în sus, spre cele veșnice și fără de sfârșit; să nu se uite în jos, pentru că toate cele de pe pământ sunt trecătoare și fără valoare.

Iubirea lui Iisus Hristos va da la o parte, va întrece orice altă iubire firească, pământească.

Rămâneți în rugăciune. Toate se rezolvă prin rugăciune. Rămâneți statornici, aproape de Iisus, pentru a cere de la El fericirea duhovnicească. Nicio fericire adevărată nu există în afara celei pe care o primim în Hristos. Fericirile aparente, lipsite de Hristos, sunt numite greșit *fericiri*, pentru că ele sunt dobândite prin mijloace păcătoase, se termină repede și ne conduc la nefericirea veșnică.

Cel care iubește lumea este lipsit de iubirea lui Dumnezeu. Iubirea lumii, conform Sfântului Apostol Pavel, este vrăjmășie față de Dumnezeu.

Viața lumească este plină de capcane, de păcate, de pătimire și de desfrânare. *Bucuriile* păcătoase, considerate ca fiind adevărate, în final se sfârșesc în nefericire și în durere.

Nunta sau cununia și viața de familie reprezintă o lucrare grea (dar binecuvântată de Dumnezeu și sfințitoare – *n.trad.*), în timp ce celibatul este o libertate plină de bucurie.

Să nu fim atenți la cele trecătoare, ci la cele ce rămân veșnic. Nu este oare lumea trecătoare? Oare viața noastră nu ține numai o perioadă scurtă sau limitată de ani? Așadar, de ce ne preocupă cele nefolositoare, cele lipsite de valoare mai mult decât aurul? (desigur, se referă la *aurul* duhovnicesc, care este viața în virtute – *n.trad.*).

Toate lucrurile acestei lumi trecătoare vor trece. Lumea este o sărbătoare, și fiecare dintre noi își chivernisește timpul vieții sale pentru viața veșnică. Așa ar fi bine.

Să nu vă gândiți la nimic pământesc, ci numai la cum să îi plăceți Domnului Hristos.

Efortul și suferințele prin care trecem în viața din lume sunt deșarte și trecătoare, dar în viața monahală ele contribuie la a-L câștiga pe Dumnezeu.

Puterea de la Dumnezeu și împreună-lupta noastră, avându-L alături pe El, sunt de nebiruit. Atunci când mintea cea mică și trecătoare a omului se va uni prin rugăciunea minții cu Mintea veșnică a lui Dumnezeu, ea va fi părtașă la însușirile fericite ale Acestuia și va deveni și ea fericită.

Cu cât cineva vine la cunoașterea de Dumnezeu cu simțământul că Îi aparține Acestuia, cu atât el se simte mai bine și îi pare rău de bieții oameni care se sprijină și depind în bucuria lor de bucuriile false ale acestei lumi înșelate, care la sfârșit aduc o amărăciune care nu poate fi depășită cu nimic. Să spună oamenii ce vor, însă monahismul are slava lui, el se sprijină pe Dumnezeu și este susținut de către Acesta.

Oamenii astăzi au grijă de cele exterioare și își lasă inima să bolească periculos de egoism, de mândrie și de slavă deșartă!

Pentru ca inima să se curățească este nevoie de multă lucrare, de osândire de sine, de rugăciune, de spirit de sacrificiu, de ascultare, de eforturi pentru Dumnezeu, de multe lacrimi etc, iar atunci când inima nu se curățește, lucrările pe care le săvârșește omul respectiv ar mai putea să fie după voia lui Dumnezeu?

Întristarea plină de bucurie aduce o bucurie profundă și o mulțumire, pentru că ea cultivă în mod sistematic și continuu inima omului.

Bucuria sufletului provine din conștiința liniștită.

Ferește-te de tot ceea ce te împiedică în drumul tău spre Dumnezeu și de orice prietenie cu oameni lumești.

Îndepărtarea de cauza păcatului mântuiește... de aceea înțelepții, Sfinții Părinți au ales viața pustnicească pentru curățirea inimii lor.

Să nu fim iubitori de câștig, ci iubitori de Dumnezeu și de virtute.

Sănătatea sufletului constituie harisma înfierii de către Dumnezeu, care se dă acelor suflete care s-au afierosit cu totul adorării și iubirii lui Dumnezeu.

Adevărata teologie nu se dobândește în facultăți, ci numai prin disprețuirea lumii, departe de zgomotele și de amețeala lumească, într-un loc liniștit și plin de pace, cu rânduială de rugăciune și de nevoință. Prin isihie mintea se liniștește; fiind golită mintea de gândurile pământești, ea se întoarce în mod natural către sine și prin aceasta către Dumnezeu, prin rugăciunea: *Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!*

Numele lui Iisus să îl pomeniți continuu, pentru că acest Preasfânt Nume ne va da nouă biruința față de orice fel de păcat.

Respect pentru oameni și cărți •

De la început viața în Hristos are eforturi, strădanii și multe ispite, însă odată cu timpul acestea se micșorează și începe viața cu adevărat duhovnicească.

Calea duhovnicească a fost stabilită de către Dumnezeu Cel atotștiutor ca să treacă uneori prin bucurie, alteori prin durere, uneori prin iarnă, alteori prin vară, uneori prin război, iar alteori prin pace.

Specific chemării în monahism este că omul respectiv vede că are în sine o dorință vie, o râvnă, un dor și o iubire dumnezeiască de acest fel. Acestea constituie dovezile chemării în monahism. Această chemare este har de la Dumnezeu, pe care omul e chemat să nu îl părăsească și să nu îl stingă. Pentru că dacă va lăsa acest har deoparte pentru doi-trei ani și el va rămâne în lume, fără nimic altceva care să îl susțină, acest har se va stinge, se va retrage.

Harul chemării sau al înflăcăării sau al atracției către monahism se îndepărtează din cauza ignoranței sau a nepăsării față de împlinirea scopului lui.

Nerespectarea făgăduinței nu aduce rezultate bune și este considerată disprețuire sau desconsiderare față de Dumnezeu, Căruia I-am promis.

Întotdeauna și până la sfârșitul vieții vom avea parte de ispite, atât în mănăstire, cât și dacă vom fi în pustie.

Să fim atenți și să ne ferim de ispitele pe care le oferă teatrul care se numește *lume*.

Rugăciunea este cea mai puternică armă a creștinului.

Să fugim departe de judecarea aproapelui, de vorbirea în deșert, de minciună etc.

Ce poate fi mai frumos decât ca cineva să mărturisească, să fie martirizat pentru Hristos?!

Frica de Dumnezeu naște pocăință curată, pocăința naște durere, stare duhovnicească, lacrimi, iar din aceasta se nasc iertarea și bucuria și nădejdea în adâncul sufletului.

Lumea păcatului îi atrage pe tineri la fel cum magnetul atrage fierul.

Cerul s-a umplut de cete, de oștiri întregi de sfinți monahi.

Cunoștințele raționale ne umplu mai degrabă cu foloase materiale și cu slavă deșartă, însă probabil că ele ne vor umple și cu mulțime de păcate.

Diavolul urăște fecioria, ca unul ce este necurat și străin de Dumnezeu, de aceea aduce în mintea omului atâtea gânduri necurate, pentru a întina frumusețea sfințeniei și pentru ca monahul să își piardă strălucirea lui îngerească.

Mirele ceresc iubește mai mult decât orice curăția sufletului și a trupului omului. În puritate sau curăție Se pogoară și Se sălășluiește Duhul Sfânt. Puritatea este atacată de diavolul pentru a împiedica pogorârea Sfântului Duh în omul respectiv! De aceea, iubiților, suntem atacați de gânduri rele, ca să nu devenim vase alese ale Duhului Sfânt! Așadar, să ne luptăm, cu harul și cu ajutorul lui Dumnezeu, să dobândim puritatea sufletului și a trupului. Prin curăția inimii se dobândește iubirea desăvârșită.

Monahismul este mai presus de fire. Viața monahului este supra-firească, pentru că el neagă literalmente întreaga fire. El rupe legăturile naturale cu părinții și cu rudele lui, numai și numai pentru a sluji lui Dumnezeu cu o afierosire întreagă și desăvârșită. Noua lui viață are ca scop omorârea cugetului trupesc și dobândirea unei curății egale cu cea îngerească. Somnul din timpul nopții e natural, însă monahismul impune privegherea. Este firească sau naturală libertatea persoanei, însă monahul își impune omorârea propriei voințe datorită iubirii lui pentru Dumnezeu.

Monahismul înseamnă sfințire în întregime, părtașie la Dumnezeu, îndumnezeire. Monahismul

este cunoaștere și simțământ și găsim în interiorul omului a Împărăției lui Dumnezeu. Fără monahism (în sensul de ascetism, dar care desigur este posibil și în viața de familie, dovadă fiind Sfinții care au fost căsătoriți – *n. trad.*) nimeni nu poate să ajungă la nepătimire, nimeni nu poate să dobândească o minte curată fără priveghere, fără înfrânare și fără rugăciune neîncetată. Nimeni nu ajunge la vederea lui Dumnezeu fără a trăi o viață monahală sau ascetică. Dacă inima nu va fi curățată de patimi, Iisus Cel curat, Cel lipsit de păcat, nu vine să Se sălășluiască permanent în ea.

Omul este chemat să lupte împreună cu Dumnezeu împotriva răului și cu ajutorul starețului să înceapă lupta duhovnicească, iar vrăjmașul – ca diavol, ca lume și ca trup – va depune o rezistență puternică, pentru a-l face să se teamă, a-l înspăimânta pe luptătorul duhovnicesc.

Fiecare om va întâmpina cu totul singur ceasul cel înfricoșător al morții, iar faptele smereniei sunt adevăratul lui ajutor pentru aceasta.

După trecerea vieții noastre de la fiecare dintre noi va fi cerut răspuns clar, concis, exact, de cum și unde ne-am cheltuit timpul nostru și vai de noi dacă am pierdut acest timp prin distracții păcătoase și ucigătoare de suflet... Să spunem nu lucrărilor în-tunericului și să dobândim lumina în și prin timpul care ne-a fost hărăzit de Dumnezeu.

Despre rugăciunea: *Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!*

1. Scopul rugăciunii este unirea lui Dumnezeu cu omul, să Îl aducă pe Hristos în inima omului.

2. Acolo unde este lucrarea rugăciunii, acolo este Hristos împreună cu Tatăl și cu Duhul Sfânt, adică Sfânta Treime Cea deoființă și nedespărțită.

3. Acolo unde este Hristos, Lumina lumii, acolo este lumina cea neînserată a celeilalte lumi, acolo este pacea și bucuria, acolo sunt îngerii și Sfinții, acolo este desfătarea Împărăției lui Dumnezeu.

4. Fericiți sunt cei care s-au îmbrăcat cu Lumina lumii, cu Hristos, în viața de aici, pentru că aceștia deja poartă veșmântul nestrucăciunii.

5. Sfântul Simeon Noul Teolog spune: *Atunci când Îl ascuți pe Hristos, să nu fii atent la micimea cuvântului, ci gândește-te la slava dumnezeirii Lui, care depășește orice minte și înțelegere. Gândește-te la frumusețea cea de negrăit, la bogăția de neînțeles pe care El o dă celor care Îl iubesc. Pentru că cel care s-a învrednicit să Îl vadă pe Hristos nu a mai dorit apoi niciun alt lucru din lumea aceasta, iar cel care s-a bucurat de iubirea lui Dumnezeu nu a mai vrut apoi să mai iubească*